

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Vorwort der Übersetzer	VII

Einleitung: Warum sollte man gerade heute Tao Shiatsu lernen?

1	Kultur, Umweltbedingungen und Medizin im Osten und Westen	3
1.1	Kulturelle Bedingungen	3
1.2	Die Rolle der Natur	4
1.2.1	Reduzierung und Gesundheit	5
1.3	Medizinsysteme	7
1.3.1	Westliche Schulmedizin	7
1.3.2	Homöopathie	8
1.3.3	Östliche Medizin	9
1.3.4	Der Teil und das Ganze	10
2	Einige Grundlagen der östlichen Medizin	14
2.1	Das Verständnis der Meridiane	15
2.2	Yin und Yang	16
2.2.1	Das wechselseitige Wesen von Yin und Yang	16
2.2.2	Yin und Yang, das Bewusstsein, Unterbewusstsein und Ich-Bewusstsein ..	19
2.2.3	Yin und Yang in Medizin und Kultur	22
3	Die Rolle von Tao Shiatsu im 21. Jahrhundert	24
3.1	Die ganzheitliche Natur des Lebens erkennen	24
3.2	Die Befreiung des limbischen Systems durch Shiatsu	25

Teil 1: Ki und Shiatsu-Techniken

4	Was ist Ki?	29
4.1	Die Bedeutung von Ki	29
4.2	Ki: Die Vereinigung von Geist und Materie	33
4.3	Einteilung der Energie: Shin, Ki und Sei	34
5	Ki und Vorstellung	36
5.1	Die Kraft der »Vorstellung« in der Therapie	36
5.2	Die gegenseitige Beziehung von Körper und Geist	39
5.3	Magie, Religion und Meditation	41
5.4	Der ganzheitliche Ansatz der Shiatsu-Therapie	42
5.5	Mitgefühl	42

6	Doin-Ankyo und die Kunst der Unsterblichkeit	44
6.1	Die Bedeutung verschiedener Therapien	44
6.2	Der freie Energiefluss	44
6.3	Doin-Ankyo und Shiatsu	45
6.4	Die Kunst der Unsterblichkeit	46
6.5	Nicht-Handeln in der Natur	47
7	Teate: Berührungstherapie	49
7.1	Die Bedeutung der Berührung	49
7.2	Doktoren, Schamanen und Geistheiler	50
7.3	Die Kunst des Wohlwollens	51
7.4	Teate: Die medizinische Therapie der Berührung	51
Teil 2: Grundlegende Techniken		
8	Die verschiedenen Techniken von Shiatsu	57
8.1	Die Definition von Shiatsu	57
8.2	Shiatsu-Techniken	57
8.3	Übertragungs- und Unterstützungsmethoden der Druckanwendung	61
8.4	Kyo-Jitsu/Ho-Sha	62
8.5	Die Eingliederung von Ho-Sha in Shiatsu	63
9	Die drei Prinzipien von Shiatsu	66
9.1	Indikationen	66
9.2	Gehaltener Druck	66
9.3	Kontinuierlich stabiler Druck	75
9.4	Genau den gleichen Druck an vier Punkten ausüben	76
9.5	Die Verteilung des Körpergewichts des Therapeuten	77
9.6	Das vollkommene Gleichgewicht im Körper des Therapeuten	77
9.7	Senkrechter Druck	78
10	Die Prinzipien der Ki-Shiatsu-Methode	80
10.1	Theorie und Techniken der Ki-Shiatsu-Methode	80
10.2	Das Ki lenken durch Verschieben der Haut	82
10.3	Ki-Lenkung und die Körperbewegungen des Therapeuten	83
10.4	Ki in die tiefsten Bereiche lenken	84
10.5	Zusammenfassung	84
11	Die Grundformen der Tao Shiatsu-Behandlung	86
11.1	Seitenlage	87
11.2	Bauchlage	98
11.3	Rückenlage und sitzend	103

11.3.1	Sitzend	107
11.3.2	Rückenlage	110
12	Shiatsu für Kinder	116
12.1	Seitenlage	116
12.2	Bauchlage	122
12.3	Rückenlage und sitzend	126
12.3.1	Sitzend	129
12.3.2	Rückenlage	131

Teil 3: Sho-Diagnose

13	Was ist Sho?	139
13.1	Diagnose in Tao Shiatsu	139
13.2	Das Kyo-Jitsu-Muster in den Meridianen	140
13.3	Akupunktur, Moxibustion und Shiatsu im Vergleich	141
13.4	Die Theorie der Fünf Elemente von Yin und Yang	142
13.5	Das Kyo-Jitsu-Muster im Zusammenhang mit Persönlichkeitsstörungen ...	143
13.6	Das Kyo-Jitsu-Muster als Ursprung von Krankheiten	146
14	Sho erkennen	150
15	Techniken der Meridian-Diagnose	153
15.1	Kyo-Diagnose	153
15.1.1	Hara-Kyo: Wo der Klient Ki am meisten braucht	153
15.1.2	Den gesamten Körper entspannen	155
15.1.3	Jitsu-Symptome verschwinden und Kyo-Symptome verbessern sich	157
15.1.4	Die Ausbreitung von Ki im gesamten Körper wahrnehmen	157
15.2	Die Kyo-Diagnosemethode	157
15.2.1	Der O-Ring-Test	158
15.3	Die Jitsu-Diagnosemethode	160

Teil 4: Die Meridiane

16	Die Meridiane und der Körper	163
16.1	Östliche Anatomie	163
16.2	Westliche Diagnose in der östlichen Medizin	164
16.3	Der Ursinn	165
17	Sechs, zwölf und 24 Meridiane	168
17.1	Meridiane in den Klassikern	168
17.2	Nachweis der zwölf Meridiane	169
17.3	Die Entdeckung der 24 Meridiane	170

18	Das Kyo-Jitsu-Muster in den Meridianen	173
18.1	Die Bedeutung der einzelnen Meridiane	173
18.2	Lunge und Dickdarm	174
18.3	Magen und Milz	176
18.4	Herz und Dünndarm	177
18.5	Niere und Blase	179
18.6	Herz-Kreislauf und Dreifach-Erwärmer	181
18.7	Leber und Gallenblase	182
18.8	Konzeptions- und Gouverneursgefäß	183

Teil 5: Die Meridian-Therapie

19	Die 24 Meridiane im Körper	185
20	Tsubo und Meridiane	217
20.1	Definition von Tsubo	217
20.1.1	Physiologische Vertiefungen an den Meridianen	217
20.1.2	Punkte, an denen der Klient unterbewusst nach Shiatsu verlangt	217
20.1.3	Punkte, die den gesamten Körper beeinflussen	218
20.1.4	Die Berührungspunkte der Kyo-Meridiane	218
20.2	Die drei Regeln der Tsubo-Therapie	219
20.2.1	Visualisierung des Ki-Kissens	220
20.2.2	Vereinheitlichung der Kontaktpunkte mit dem Klienten und der Erde	221
20.2.3	Angleichung von Handlung und Reaktion	221
20.3	Reihenfolge der Tsubo-Therapie	222
21	Die Praxis der Meridian-Therapie	223
21.1	Meridian-Therapie an Armen und Beinen	223
21.2	Symptome und Meridian-Therapie	224
21.3	Meridian-Therapie im Hara	227
22	Die Philosophie der Meridian-Therapie	230
22.1	Den wesentlichen Bedürfnissen des Klienten entsprechen	230
22.2	Den gesamten Körper des Klienten wahrnehmen und passiv werden	232
22.3	Die Wichtigkeit der Meridian-Therapie	233
23	Die Menken-Reaktion	235
23.1	Symptome der Menken-Reaktion	236
24	Diagnose in der chinesischen Medizin	239
24.1	Der Zusammenhang zwischen Behandlung und Heilung	239
24.2	Die vier Diagnosemethoden der Chinesischen Medizin	240
24.2.1	Visuelle Diagnose	240

24.2.2 Akustische Diagnose	241
24.2.3 Gesprächsdiagnose	242
24.2.4 Berührungsdiagnose	244
Schlusswort	247
Ausbildung in Tao Shiatsu	250
Glossar	251
Sachverzeichnis	253

